



## Leylas Container

### Ein Ort für Sorgen, Mut und Träume

#### Kapitelübersicht

##### Kapitel 1

###### Eine unruhige Nacht

Leyla kann nicht schlafen. Ihre Gedanken wirbeln durcheinander, und in ihrem Bauch fühlt sich etwas schwer an. Sie fragt sich, wohin mit all dem, was sie gerade fühlt.

##### Kapitel 2

###### Eine neue Idee

Am nächsten Morgen erzählt sie Mama von ihrer unruhigen Nacht. Gemeinsam überlegen sie, was helfen könnte, bis eine ganz besondere Idee entsteht: ein sicherer Ort für ihre Gedanken.

##### Kapitel 3

### **Alle packen mit an**

Dean, Mama und sogar Opa helfen dabei, Leylas ganz persönlichen Container zu gestalten. Jeder bringt etwas mit, das ihr guttut und Leyla beginnt, sich verstanden zu fühlen.

### **Kapitel 4**

#### **Farben der Geborgenheit**

Leyla malt ihren Container so bunt, wie es sich für sie gut anfühlt. Dabei entdeckt sie, welche Farben ihr Sicherheit und Ruhe schenken.

### **Kapitel 5**

#### **Sturm der Gefühle**

An einem schwierigen Tag ist Leyla traurig, wütend und unsicher zugleich. Doch sie erinnert sich an ihren Container und daran, dass alle Gefühle darin Platz haben.

### **Kapitel 6**

#### **Die Sorgenkiste**

Leyla gestaltet eine kleine Box, in die sie Bilder, Gedanken oder Worte legen kann, die sie beschäftigen. Es fühlt sich gut an, die Sorgen nicht festhalten zu müssen.

### **Kapitel 7**

#### **Ein neuer Anfang**

Leyla spürt, dass sich etwas verändert hat. Sie ist nicht mehr so schnell überfordert und weiß jetzt, was ihr hilft. Mit einem Lächeln blickt sie in einen neuen Tag.

#### **Ein kleiner Hinweis von mir:**

Die Bilder wurden mithilfe von KI erstellt. Dabei kann es passieren, dass Leyla, Mia, Dean oder die anderen Figuren manchmal ein bisschen anders aussehen als gewohnt.

Das tut mir wirklich leid, ich hoffe, ihr könnt das verzeihen und habt trotzdem Freude an dem Buch und Bildern!

Dieses Buch ist für all die Kinder, die manchmal zu viele Gedanken im Kopf haben. Für alle, die nicht genau wissen, wohin mit ihren Sorgen, Ängsten oder dem Gefühl, dass manchmal einfach alles zu viel“.

Und für alle, die lernen dürfen, dass es okay ist, sich manchmal zurückzuziehen, um dann gestärkt wieder hinauszugehen.

„Leylas Container“ erzählt von einem Mädchen, das sich mithilfe ihrer Fantasie einen ganz besonderen Ort erschafft. Einen geschützten Raum für all das, was schwer erscheint.

Sie entdeckt, dass sie nicht allein ist und das in ihr mehr Stärke steckt, als sie selbst dachte.

Dieses Buch soll Mut machen.

Es soll zeigen, dass es Wege gibt, mit Gefühlen umzugehen. Liebevoll, achtsam und kindgerecht

und dass es in Ordnung ist, Hilfe anzunehmen oder zu sagen: „Ich brauche gerade etwas anderes.“

Ich wünsche dir und euch beim Vorlesen und Zuhören Momente der Ruhe, des Verstehens und vielleicht ein kleines Lächeln mitten im Alltag.

## **Kapitel 1**

### **Eine unruhige Nacht**

Leyla lag in ihrem Bett und starrte an die Zimmerdecke. Die Schatten an der Wand bewegten sich kaum, und doch fühlte sie sich unruhig. Ihr Herz klopfte schneller, als es sollte.

Es war spät. Das Haus war still, zu still.

In ihrem Bauch kribbelte es kein gutes Kribbeln. Es war dieses Gefühl, das kam, wenn Gedanken auftauchten, die man nicht eingeladen hatte.

Bilder von Dingen, die wehgetan hatten. Situationen, bei denen sie sich klein und hilflos gefühlt hatte. Dinge, über die niemand gerne sprach.

Leyla drehte sich zur Seite und zog die Decke ganz bis unters Kinn. Vielleicht, wenn sie sich ganz fest einwickelte, würden die Gedanken leiser werden. Aber das half heute nicht.

Ein leises Klopfen an der Tür. „Leyla?“, flüsterte eine sanfte Stimme. Mama. „Ich kann nicht schlafen“, murmelte Leyla. Die Tür ging langsam auf und Mama setzte sich ans Bett.

„Magst du mir erzählen, was los ist?“

Leyla schüttelte den Kopf. Tränen stiegen ihr in die Augen, aber sie wollte nicht weinen. Nicht schon wieder.

Mama sagte nichts, legte nur eine Hand auf Leylas Rücken. Es war, als würde allein diese Berührung sagen: Du musst nichts erklären. Ich bin da.

Nach einer Weile flüsterte Leyla: „Manchmal sind da so viele Gedanken. Die kommen einfach. Und dann kann ich nicht mehr atmen.“

Mama nickte. „Ich kenne das“, sagte sie leise. „Das nennt man Gedankensturm. Manchmal hilft es, wenn man ihnen einen Ort gibt, einen Ort, wo sie hingehen dürfen.“

Leyla blickte sie an. „Einen Ort für Gedanken?“

Mama lächelte. „Vielleicht bauen wir dir genauso einen Ort. Einen Ort, an dem du dich geborgen und ruhig fühlst und wo du deinen Gedanken mit hinnehmen kannst.“

Leyla schaute ihre Mama liebevoll an.

„Deine Gedanken dürfen draußen warten, nicht weil sie falsch sind, sondern weil dieser Ort dir gehört. Du entscheidest, was du mit hineinnehmen möchtest.“

Leyla spürte zum ersten Mal an diesem Abend etwas anderes: Neugierde.

## Kapitel 2

### Eine neue Idee

Am nächsten Morgen war Leyla stiller als sonst.

Sie aß ein halbes Brötchen mit Honig, aber ohne viel Lust. Mama beobachtete sie eine Weile und sagte dann vorsichtig: „Du, ... ich habe mir gestern Nacht noch etwas überlegt.“

Leyla hob den Kopf.

„Du hast doch gesagt, dass du manchmal einen Ort brauchst, wo du deine Gedanken auch draußen lassen kannst, oder?“

Leyla nickte.

Mama griff in ihre Tasche und holte ein gefaltetes Foto heraus. Es zeigte einen alten, rostigen Schiffscontainer in einem Garten.

„So etwas könnte ich besorgen“, sagte sie. „Einen gebrauchten Container. Wir könnten ihn hinten im Garten aufstellen. Und dann gestalten wir ihn zusammen so, wie du ihn brauchst.“

Leyla starrte das Bild an. „So einen Kasten?“

Mama lachte. „Ein Kasten ja, aber ein besonderer. Ein Ort zum Zurückziehen, Kuscheln, Denken oder auch einfach zum Nichtstun.“